

Embarazo y gripe A síntomas y consejos

[Mireia Long](#) 28 de agosto de 2009 [1 comentario](#)

Las infecciones con el nuevo virus de la gripe A fueron identificadas por primera vez en abril. Desde entonces los medios de comunicación nos mantienen informados del número de contagios, los fallecimientos y las recomendaciones para prevenirla y tratarla. Sabemos que se considera a las embarazadas un grupo de riesgo y por tanto, la preocupación de las madres gestantes es considerable. Por ese motivo nos disponemos a resumir en un tema las recomendaciones para **el embarazo y la gripe A**.

Las embarazadas: grupo de riesgo

Las mujeres embarazadas se consideran un **grupo de riesgo** respecto a esta pandemia, a pesar de que hasta ahora, en términos generales, no se trata de una enfermedad con una alta mortalidad. ¿Que significa que son un grupo de riesgo?

Se han reseñado complicaciones en mujeres embarazadas y niños en esta enfermedad, aunque no se conoce con suficiente seguridad los mecanismos por los que pueden desarrollar los problemas más serios. Estas cuestiones siguen bajo investigación.

Sin embargo es evidente que la gripe estacional normal es más severa en las embarazadas y las complicaciones más habituales. Además, en las grandes pandemias de gripe del siglo pasado (1918-1919 y 1957 a 1958) se recogieron datos de una mayor mortalidad entre las embarazadas, y también un índice de abortos espontáneos y nacimientos prematuros especialmente en aquellas que desarrollaron una pulmonía.

Por tanto, tanto los informes de la gripe A como las referencias a otras pandemias indican que el embarazo aumenta los riesgos de complicaciones para la madre y del bebé. Cifras exactas oficiales respecto al porcentaje mayor de riesgos comparados con la población en general no he encontrado, pero no creo que sean tan escandalosamente llamativas. La gripe a sigue teniendo unas cifras de hospitalización y complicaciones no especialmente preocupantes, y, aunque las posibilidades de complicaciones en el embarazo sean de 4 a 1, seguiría siendo un riesgo normal. Sin embargo, hablando de personas las estadísticas no tranquilizan, y menos si te toca de cerca un caso grave.

Síntomas, tratamiento y complicaciones de la gripe A

Los **síntomas de la gripe A** son los habituales en el resto de estos procesos virales: dolores, malestar general, cefalea, rinorrea e inflamación de garganta, además de fiebre. Es posible que los dolores de cabeza y musculares sean especialmente intensos. En principio no tienen que presentarse otras complicaciones de forma generalizada.

Sin embargo, las recomendaciones oficiales consideran que todas las embarazadas con sintomatología correspondiente a la gripe A deben realizarse las pruebas diagnósticas que

permitan determinar la naturaleza de la infección y además se dice que hay que comenzar con los tratamientos lo antes posible para que sean más efectivos. Las pruebas diagnósticas tardan varios días. Es decir, desde los organismos oficiales se indica el uso de antivirales en las embarazadas y no se desestima su aplicación antes de confirmarse el diagnóstico.

No hay estudios concluyentes sobre los efectos de la **medicación contra la gripe A** en las mujeres embarazadas o en los embriones y fetos por lo que la decisión de administrarla debe tener en cuenta que sus beneficios sean superiores a un riesgo potencial, aunque, como hemos dicho, no se considera que el embarazo sea una contraindicación para su uso.

Las **complicaciones** que pueden presentarse son infecciones bacterianas secundarias, incluyendo pulmonía y neumonía. En esos casos especiales puede haber sufrimiento fetal y mortalidad materna. Hay que estar muy atentos, pues en esta gripe y especialmente en las mujeres gestantes, puede haber un recrudecimiento muy rápido. Por eso, si se perciben problemas respiratorios o una conciencia alterada hay que acudir al centro médico con rapidez.

Uno de los efectos nocivos mejor estudiado de la gripe es su hipertermia asociada. Los estudios han demostrado que la hipertermia maternal durante el primer trimestre dobla el riesgo de defectos de tubo neural y se puede asociar a otros defectos de nacimiento. Los datos limitados sugieren que el riesgo para los defectos de nacimiento asociados a fiebre se pudiera atenuar por las medicación, pero siempre, siempre, bajo prescripción médica.

La fiebre alta de la madre durante el trabajo de parto se ha demostrado para ser un factor de riesgo para el estado del neonato. Por tanto la fiebre en mujeres embarazadas se debe tratar debido a el riesgo que la **hipertermia** aparece plantear al feto.

El embarazo no debe ser considerado una contraindicación para el tratamiento con antivirales, que pueden hacerse por vía oral o por inhalación. Se recomienda empezar el tratamiento inmediatamente si hay síntomas y mantenerlo durante cinco días.

Si el médico se inclina por una profilaxis de la enfermedad, teniendo en cuenta el tiempo de incubación, el tratamiento será entonces de 10 días, para asegurarse la efectividad.

Los **antivirales** más efectivos ahora mismo son los los inhibidores de la neuraminidasa (oseltamivir y zanamivir en genérico). Sin embargo se sigue investigando y, por supuesto, jamás se recomienda la automedicación en ningún caso y menos en el de gestantes.

Se está hablando de vacunaciones masivas en España tan pronto esté disponible la vacuna, que ya ha comenzado a usarse en grupos de control en otros países, y cuando se distribuya aquí las embarazadas, así como los menores de 14 años, enfermos crónicos y personal sanitario, parece que serán elegidos como grupos a vacunar. Por supuesto, la decisión última será de los pacientes, por lo que es recomendable buscar toda la información posible sobre los posibles efectos adversos que pueda tener para que la decisión que tomemos sea informada y libre.

Parece que [no habrá los mismos criterios en todos los países](#), pero la vacunación de las gestantes es una línea común en la que todos parece estar conformes.

Prevención de la gripe A

Puesto que la gripe A es una enfermedad vírica de transmisión de persona a persona por vía aérea se pueden tomar algunas **medidas de prevención** que sirven para este y otros casos.

Lavarse las manos frecuentemente y no tocarse con ellas la boca o la nariz son medidas de pura lógica que deben sumarse a una reducción del contacto con personas enfermas o con grupos o lugares donde se ha detectado la enfermedad. En realidad poco más se puede hacer excepto la higiene y, si comenzamos a estornudar, evitar hacerlo en el ambiente o en la mano. Se recomienda no besar ni dar la mano al saludar, pues estas partes del cuerpo son en las que pueden concentrarse los virus.

No hay que compartir alimentos, ni cubiertos, ni vasos. Además es conveniente ventilar bien los espacios cerrados y dejar que entre el sol. Respecto a acudir a espacios en los que haya mucha gente, la lógica nos diría que es mejor evitarlos, pero solamente en casos puntuales se pediría que se deje de acudir a la oficina o al colegio.

Tranquilidad

Comienza a percibirse una preocupación cercana al pánico en algunas personas, sin embargo, la gripe A es una enfermedad más, no especialmente peligrosa para la mayoría de la población y con menores riesgos que muchas de nuestras actividades cotidianas: fumar o ir en coche conlleva mayores posibilidades de muerte hoy por hoy. Hay que mantener **mucha tranquilidad**, ante todo.

Ya sabemos que el contagio al bebé en el embarazo o en [la lactancia](#) no se debe a estos procesos fisiológicos, así que este puede ser un argumento más para mantener la calma.

De todos modos, como os decía, creo que la primera responsabilidad sobre nuestra salud es nuestra, y no del Estado ni de ninguna autoridad. Por eso debemos informarnos de forma independiente para llegar a una conclusión meditada. Como siempre, en temas de salud, para mí es una referencia indispensable [el blog de Miguel Jara](#), que ofrece [visiones algo diferentes a la línea oficial](#). Os animo a leerlo.

Resumiendo, **las embarazadas se consideran un grupo de riesgo en lo que se refiere a la gripe A** y es importante que estén atentas para tratar de prevenirla y, en el caso de padecerla o haber estado en contacto con ella, deben acudir al médico para ser tratadas de forma conveniente.